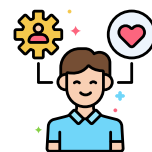




Estación de afrontamiento



ATENCIÓN PLENA

EL MÉTODO DE RESPIRACIÓN 4-7-8

[4-7-8 Breathing Video on GoZen](#)

La respiración **4-7-8** implica inhalar contando hasta 4, contener la respiración contando hasta 7 y exhalar contando hasta 8. Puede ajustar la velocidad de cada respiración en función de qué tan rápido cuente. Cuando una persona hace esto por primera vez, debe hacerlo sentada o acostada y sólo durante unas cuantas respiraciones, ya que puede hacer que algunas personas se sientan un poco mareadas o aturcidas.



Estación de afrontamiento



RELAJACIÓN PROGRESIVA

Video de YouTube

Meditación

Aplicaciones

Calm

Smiling Mind

Relajación

Técnicas de relajación infantil



Estación de afrontamiento



ORGANIZACIÓN/LISTAS DE TAREAS PENDIENTES

- ORGANIZA TUS CARPETAS/MOCHILA/ESCRITORIO
- HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS QUE TIENES QUE HACER, DEBERÍAS HACER Y QUIERES HACER.



Estación de afrontamiento



HABLA CON UN MAESTRO / ADULTO DE CONFIANZA

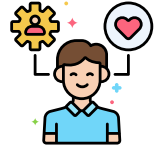
UNA DE LAS MEJORES MANERAS DE AFRONTAR LOS MOMENTOS ESTRESANTES ES TENER ALGUIEN CON QUIEN HABLAR.

¿CON QUIÉN TE SIENTES CÓMODO HABLANDO CUANDO TE SIENTES ESTRESADO?

PODRÍA SER ALGUIEN DE LA ESCUELA, DE TU FAMILIA O DE TU COMUNIDAD.

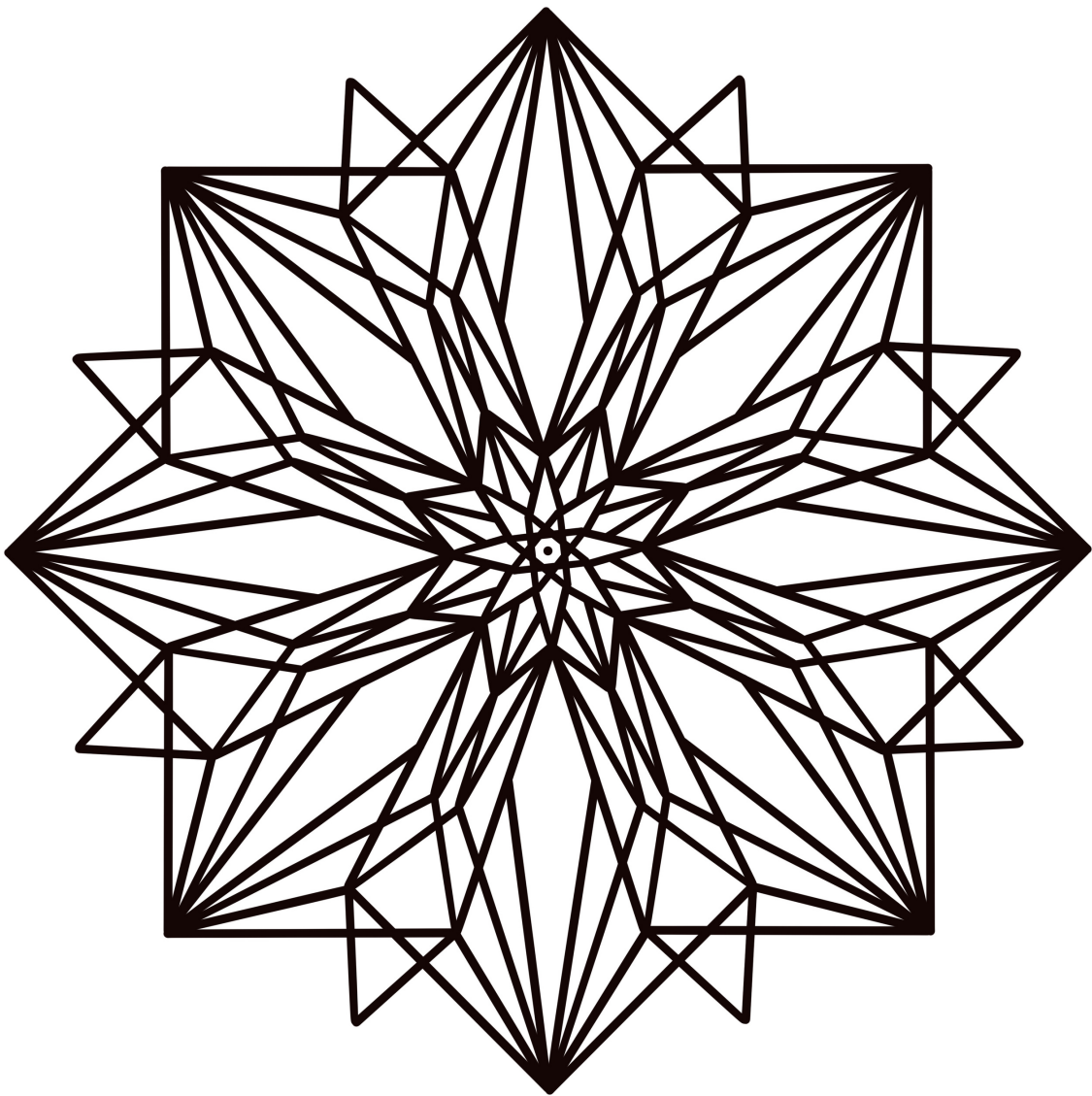


Estación de afrontamiento



COLOREA

MANDALAS PARA COLOREAR



Credit: Jennifer Schmid-Fareed, www.jenniferanandayoga.com



Estación de afrontamiento

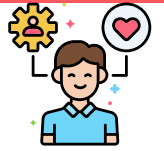


ESCRIBIR EN UN DIARIO

- *ESCRIBE SOBRE TU DÍA/TU VIDA.*
- *ESCRIBE SOBRE TU COSA/PERSONA FAVORITA.*
- *¿CUÁL ES TU RECUERDO FAVORITO DEL AÑO PASADO O DE ESTE AÑO?*
- *¿QUÉ ES ALGO QUE NUNCA QUERRÁS OLVIDAR?*
- *ESCRIBE SOBRE LO QUE QUIERAS... ¡EN EL ESTILO QUE QUIERAS! SOLO ESCRIBE.*
- *¿CÓMO TE SIENTES AHORA MISMO? ¿POR QUÉ?*
- *¿QUÉ ES ALGO QUE ESPERAS CON ANSIAS?*
- *¿DE QUÉ ESTAS AGRADECIDO?*
- *¿QUÉ PROBLEMA(S) TE GUSTARÍA RESOLVER? ¿POR QUÉ?*
- *¿QUE ES REALMENTE IMPORTANTE PARA TI?*



Estación de afrontamiento



COME UNA MERIENDA SALUDABLE

IDENTIFICA Y ENLISTA MERIENDAS/REFRIGERIOS SALUDABLES



Estación de afrontamiento



MOVIMIENTO

CAMINA POR EL AULA O POR LA ESCUELA
HAS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
PRACTICA UN JUEGO DE GONOODLE